

IN Punkt Gesundheit

Das Magazin der BKK Public



SCHULRADELN 2025
mit Unterstützung
der BKK Public: S. 4



Gemeinsam für
die Umwelt
S. 5



Fünf Dinge, die Sie
sympathisch machen
S. 13



Liebe Versicherte, Lieber Versicherter,



in der neuesten Ausgabe unseres „IN Punkt Gesundheit“ Magazins möchten wir Ihnen spannende und informative Artikel rund um das Thema Gesundheit präsentieren.

Auf Seite 4 berichten wir über das „Schulradeln 2025“ in der Stadt Salzgitter, eine Initiative, die wir aktiv unterstützt haben. Es war beeindruckend zu sehen, wie sehr sich junge Schülerinnen und Schüler für den Sport begeistern, wenn Lehrkräfte und Eltern sie engagiert begleiten. Durch das Sponsoring von Sportausstattungen für die teilnehmenden Gewinner-Schulen konnten wir einen wertvollen Beitrag zu der Aktion leisten.

Ein weiteres Highlight, das bei unseren Versicherten immer beliebter wird, ist unser Online-Kundencenter mit der BKK App, die wir Ihnen auf Seite 5 vorstellen. Mit der App können Sie viele nützliche Services bequem nutzen – vom persönlichen Nachrichtenpostfach bis hin zum Einreichen von Rechnungen. Probieren Sie es doch einfach mal aus und laden Sie die App herunter!

Die BKK Public hat ein äußerst erfolgreiches Jahr hinter sich. Dank unseres attraktiven Beitragssatzes und den hervorragenden Zusatzleistungen konnten wir unseren Versichertenbestand seit Jahresbeginn nahezu verdoppeln. Darauf sind wir sehr stolz und möchten uns vor allem bei Ihnen für Ihr Vertrauen bedanken!

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und für das kommende Jahr vor allem Gesundheit und Glück.

Herzliche Grüße,

A handwritten signature in blue ink that reads "Matthias Frenzel".

Matthias Frenzel
Vorstand

IN Punkt Gesundheit – Das Magazin der BKK Public erscheint vierteljährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.

Herausgeber:
BKK Public
Thiestr. 15
38226 Salzgitter
Tel. 05341 405-600

Redaktion und Lektorat:
Caroline Friedmann
Petra Simon

Layout:
Geiselberger
Mediengesellschaft mbH,
Altötting
www.gmg.de

Bildnachweis:
S.4 © Stadt Salzgitter
shutterstock.com

Verlag und Vertrieb:
© KKF-Verlag
Martin-Moser-Str. 23
84503 Altötting
Tel. 08671 5065-10
Fax 08671 5065-35
mail@kkf-verlag.de
www.kkf-verlag.de

Geschäftsleitung:
Matthias Manghofer

Projektkonzept:
SDO GmbH
Weidelbach 11
91550 Dinkelsbühl
Tel. 09857 9794-10
Fax 09857 9794-50
info@sdo.de

Druck:
Druckerei Gebr. Geiselberger
GmbH, Altötting

Alle Rechte vorbehalten.

BKK-Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Inhalt	Seite	
SCHULRADELN 2025 mit Unterstützung der BKK Public: Verspätete Siegerehrung der erfolgreichen Teilnehmenden vom Kranich-Gymnasium und Gymnasium am Fredenberg	4	Intern
Gemeinsam für die Umwelt	5	Intern
Funktionskleidung – bequem, aber voller Schadstoffe?	6	Gesundheit
Buch statt Tablet: Wie Sie Kinder zum Lesen motivieren	8	Familie
Eisschwimmen: Wie gesund ist der nasse Kälteschock?	9	Sport
Jobsuche 4.0: Arbeitssuche mit KI und Online-Netzwerken	10	Job
Klimaanpassung: Wälder für die Zukunft	11	Umwelt
Queere Menschenrechte: Ein Kampf um Anerkennung	12	Kultur
Fünf Dinge, die Sie sympathisch machen	13	Psychologie
Die vier Phasen der Wechseljahre	14	Gesundheit
Winterblues? So kommen Sie gut gelaunt durch graue Tage	16	Service
Schon gewusst?	18	Wissen
Wintermenü	19	Rezept
Rätsel	21	Rätsel
Grüne Luftverbesserer: Pflanzen für mehr Wohlbefinden	23	Service



SCHULRADELN 2025 mit Unterstützung der BKK Public: Verspätete Siegerehrung der erfolgreichen Teilnehmenden vom Kranich-Gymnasium und Gymnasium am Fredenberg



Lehrer Xaver Wiese vom Kranich-Gymnasium (hinten oberste Treppenstufe), BKK-Vorstand Matthias Frenzel (rechts) und Dr. Marcel Dierich (links, BKK Bereich Gesundheitsförderung) mit den Lebenstedter Siegerinnen und Siegern des SCHULRADELN 2025. 1. Reihe von links nach rechts: Anastasia Sorcean, Finja Urbas, Mattis Treutheit; 2. Reihe von links nach rechts: Lisbeth Scholz, Elias Poloczek, Luca Gruner, 3. Reihe Anabel Metze und Manuel Deimling. Foto: WIS

Um die Siegerinnen und Sieger des SCHULRADELN 2025 zu verkünden, ihnen die Preise und Urkunden für ihre Leistungen in Form von vielen erradelten Kilometern zu übergeben, hatten die WIS und die Stadt Salzgitter bereits im August zur Abschlussveranstaltung des Radelwettbewerbs auf den Klesmerplatz in Salzgitter-Bad eingeladen.

Aus Termingründen konnten die erfolgreichen Lebenstedter Schülerinnen und Schüler des Kranich-Gymnasiums und des Gymnasiums am Fredenberg am eigentlichen Veranstaltungstermin in Salzgitter-Bad nicht erscheinen und folglich für ihre hervorragenden Leistungen nicht ausgezeichnet werden.

Nur das Gymnasium Salzgitter-Bad war an diesem Tag dabei und konnte ausgezeichnet werden als „Fahrradaktivste Schule“ mit den meisten Kilometern pro aktivem Teammitglied, nämlich 145,1 Kilometer pro Kopf. Dafür erhielt die Schule 1.500 Euro für Sportausstattung, gesponsert u.a. von der BKK Public.

Für die Lebenstedter Schülerinnen und Schüler wurde die Siegerehrung nachgeholt. In den Räumen der BKK Public in Lebenstedt fand eine separate Preisverleihung „SCHULRADELN 2025“ statt.

Hier die Ergebnisse des SCHULRADELN für die Schülerinnen und Schüler vom Kranich-Gymnasium und des Gymnasiums am Fredenberg, die am STADTRADELN teilgenommen haben im Überblick:

Teamwertung

- Fahrradaktivste Schule mit den meisten Gesamtkilometern: Kranich-Gymnasium in Lebenstedt (16.590,5 Kilometer)
- Fahrradaktivste Klasse mit den meisten Gesamtkilometern von mindestens 10 aktiven Schülerinnen und Schülern:
Klasse 5A, Kranich-Gymnasium (3.480,0 Kilometer). Nach den Sommerferien jetzt Klasse 6A

Klasse 5D, Kranich-Gymnasium (2.839,9 Kilometer).
Jetzt Klasse 6D
Klasse 7A, Kranich-Gymnasium (2.327,1 Kilometer).
Jetzt Klasse 8A

Einzelwertung

- Schülerin Gold: Lisbeth Scholz, Kranich-Gymnasium (458,0 Kilometer)
- Schüler Gold: Manuel Deimling, Gymnasium am Fredenberg (945,3 Kilometer)
- Schülerin Silber: Finja Sophie Urbas, Kranich-Gymnasium (453,8 Kilometer)
- Schüler Silber: Luca Gruner, Kranich-Gymnasium (685,2 Kilometer)
- Schülerin Bronze: Anabel Metze, Gymnasium am Fredenberg (396,9 Kilometer)

- Schüler Bronze: Mattis Treutheit, Kranich-Gymnasium (542,1 Kilometer)

Dank der BKK Public konnte dem erfolgreichem Kranich-Gymnasium ein Gutschein für Sportausstattung überreicht werden.

Die drei fahrradaktivsten Klassen der Schule bekommen einen Abenteuertag am Salzgittersee mit dem Freizeitanbieter „Naventure“ bezahlt.

Die sechs siegreich platzierten Schülerinnen und Schüler der Lebenstedter Gymnasien erhielten Handtücher und Eintrittsgutscheine, wahlweise für die großen Lebenstedter Freizeiteinrichtungen Eissporthalle oder Stadtbad Lebenstedt.

Gemeinsam für die Umwelt

Unser Kundenmagazin IN Punkt Gesundheit können Sie digital über unser Online-Kundencenter erhalten, statt als Printausgabe. Umweltschonend, jederzeit abrufbar und immer aktuell.

Darüber hinaus bietet Ihnen das Online-Kundencenter viele weitere Vorteile

- Über das persönliche und sichere Nachrichtenpostfach nehmen Sie Kontakt mit uns auf
- Reichen Sie Rechnungen, z. B. für eine professionelle Zahncleingung, digital ein – das Zusenden per Post entfällt damit für Sie
- Beantragen Sie die Familienversicherung für Ihre Angehörigen
- Laden Sie Ihr Lichtbild für die elektronische Gesundheitskarte (eGK) direkt hoch
- Erstellen und verwalten Sie Ihre Bescheinigungen jederzeit selbst

Noch nicht registriert? Melden Sie sich an und leisten Sie Ihren Beitrag zum Umweltschutz!

Online-Kundencenter in der App oder als Web – So funktioniert's

Laden Sie die BKK App „meine BKK Public“ im Store herunter:

Google Playstore

Apple Store



oder nutzen Sie unsere Website www.bkk-public.de/online-kundencenter.

Fragen oder Unterstützung benötigt? Rufen Sie Ihr*e persönliche*r Kundenbetreuer*in an oder Telefon 05341 405-600. Wir helfen Ihnen gern weiter!

Funktionskleidung – bequem, aber voller Schadstoffe?

OB BEIM SPORT, BEI OUTDOOR-AKTIVITÄTEN ODER BEI DER ARBEIT – FUNKTIONSKLEIDUNG IST SPEZIELL AUF DIE BEDÜRFNISSE DER TRÄGERINNEN UND TRÄGER ZUGESCHNITTEN, HÄLTTROCKEN UND SCHÜTZT ETWA VOR KÄLTE. WIR ZEIGEN, WORAUF SIE BEIM KAUF ACHTEN SOLLTEN. UND WIE SIE SCHADSTOFFE VERMEIDEN.

Was ist Funktionskleidung?

Funktionskleidung besitzt besondere Materialeigenschaften und Gewebestrukturen, die spezielle Anforderungen erfüllen. Ideal ist sie für Aktivitäten im Freien – etwa zum Radfahren, Wandern oder Trekking –, für den Sport oder für besondere Arbeitsbedingungen. Dazu gehört zum Beispiel Schutzkleidung für die Feuerwehr, die Polizei oder für Mitarbeitende von Handwerks- oder Industriebetrieben.

Funktionskleidung in der Freizeit

Während Baumwolle in der Alltagsmode kaum wegzudenken ist, hat sie im Sport längst ausgedient. Der Grund: Baumwollfasern saugen Schweiß auf, vergrößern ihr Volumen und liegen schließlich feucht und schwer auf der Haut. Das ist nicht nur unangenehm, sondern erhöht auch das Risiko für Auskühlung. Funktionsmaterialien hingegen transportieren Feuchtigkeit nach außen, trocknen schnell und sorgen so für ein angenehmes Körperklima – egal ob beim Sprint durch den Park oder bei der Bergtour. Doch nicht nur das Material ist entscheidend: Auch Schnitt und Verarbeitung spielen eine große Rolle. Flachnähte oder sogenannte Bondings, bei denen Stoffteile verschweißt werden, verhindern ein Aufscheuern und sorgen für mehr Bewegungsfreiheit.

Das richtige Material – je nach Wetter und Sportart

Funktionskleidung muss sich unterschiedlichen Bedingungen anpassen: Sie soll wärmen oder kühlen, Wind und Wasser abweisen und atmungsaktiv sein. Je nach Einsatzzweck kann sie auch schmutzabweisend oder antimikrobiell wirken und somit Bakterien, Schimmel, Pilze und sogar Viren bekämpfen. Zudem gibt es spezielle Kleidung, die etwa vor Flammen oder UV-Strahlung schützt. Kunstfasern wie Polyester oder Mikrofasern sind bei Funktionskleidung besonders beliebt. Sie sind leicht, strapazierfähig, formbeständig und knitterarm. Vor allem aber leiten sie Feuchtigkeit zuverlässig ab. Der Nachteil: Sie können Gerüche entwickeln und sollten regelmäßig gewaschen werden.

Laufen: Leicht, eng und atmungsaktiv

Beim Laufsport ist enganliegende Kleidung das A und O: Sie darf nicht flattern und muss den Schweiß wirksam ableiten. Ob bauchfreies Top oder knielange Hose, ist Geschmackssache. Wichtig ist: Greifen Sie zu Funktionsmaterial, das schnell

trocknet. Viele Hersteller setzen auf Polyester mit Elastan-Anteil, denn das ist leicht, robust und ideal bei intensiver Bewegung.

Radfahren: Schutz vor Wind und Reibung

Auch Radbekleidung sollte eng sitzen. Nicht nur für die Aerodynamik, sondern auch, um zu vermeiden, dass Stoff in die Kette des Fahrrads oder die Pedale gerät. Typisch für Radtrikots: Sie sind vorne kurz und hinten länger, um die Nierenpartie zu schützen. Bei Regen oder Wind ist das essenziell, um Unterkühlungen zu verhindern. Hosen mit anatomisch geformten Sitzpolstern aus antibakteriellem Material reduzieren Druck und beugen Infektionen vor.

Wandern: Locker und vielseitig

Beim Wandern sind lockere, aber nicht zu weite Schnitte ideal. Für Hosen empfiehlt sich ein leichtes, windabweisendes Material, das schnell trocknet. Lange Hosen schützen vor Sonne und Insekten, im Sommer sind Modelle mit abnehmbaren Beinen praktisch. Oberteile aus Merinowolle-Seidengemisch wirken temperatursausgleichend und sind geruchsarm. Oft ist beim Wandern das Zwiebelprinzip sinnvoll, damit mehrere Kleidungsschichten übereinander Platz finden und man je nach Bedarf eine Schicht an- oder ausziehen kann.

Sommer vs. Winter: Braucht man unterschiedliche Kleidung?

Auch für den Winter ist ein Lagenlook optimal: Funktionsunterwäsche aus Vlies speichert Wärme, während eine atmungsaktive Mittelschicht und eine isolierende Außenlage vor Wind und Nässe schützen. Am besten eignen sich wasserfeste Isolationsjacken: Daunenjacken sind leicht und warm, trocknen aber schlecht bei Regen. Polyesterjacken trocknen schneller, sind aber schwerer. Im Sommer reicht meist eine leichte Windjacke, um auf Wetterumschwünge vorbereitet zu sein.

Achtung Chemie: Schadstoffe in Funktionskleidung

In Funktionskleidung können aber auch Schadstoffe stecken, darunter Weichmacher, Flammenschutzmittel oder Silberchlorid, das Gerüche hemmt, aber Antibiotikaresistenzen fördert kann. Besonders problematisch sind PFAS (Per- und Poly-



fluorierte Alkylsubstanzen). Sie machen Stoffe wasser-, öl- und schmutzabweisend, sind aber extrem langlebig und gesundheitlich bedenklich. PFAS gelangen über die Natur bis in unser Blut und werden mit Krebs, Diabetes und Hormonstörungen in Verbindung gebracht.

Nachhaltig einkaufen: So schützen Sie sich und die Umwelt

Die gute Nachricht: PFAS sind nicht in jeder Outdoor-Kleidung enthalten. Viele Hersteller setzen inzwischen auf pflanzenbasierte oder gewebte Materialien ohne chemische Zusätze. Achten Sie beim Kauf auf Siegel wie bluesign, **GOTS**, **OEKO-TEX** oder das **Fair-Wear-Label** für faire Arbeitsbedingungen. Produkte mit Kennzeichnungen wie „**PFAS-frei**“, „**PFC-frei**“ oder „**Fluorcarbon-frei**“ sind eine gute Wahl, der Hinweis „**PFOA-frei**“ schließt hingegen nicht alle PFAS aus. Auch bei Nach-Imprägnierungen gibt es PFAS-freie Alternativen, die zuverlässig schützen.

i

Kauftipps für Funktionskleidung

- Schnitt & Passform: Eng genug, um nicht zu scheuern, aber nicht einschnürend. Bewegungsfreiheit ist Pflicht.
- Material: Kunstfasern wie Polyester sind atmungsaktiv, trocknen schnell und sind pflegeleicht. Für Wanderungen sind Mischgewebe mit Merinowolle eine gute Wahl.
- Nähte: Achten Sie auf Flachnähte oder Bondings – das verhindert Reibung.
- Schadstoffarm: Umwelt- und Gesundheitssiegel wie bluesign, OEKO-TEX oder GOTS sind ein Plus.
- PFAS-frei: Kaufen Sie Produkte, die ausdrücklich „**PFAS-frei**“ oder „**PFC-frei**“ sind.
- Imprägnierung: Wenn nötig, PFAS-freie Nach-Imprägniermittel verwenden.
- Pflege: Regelmäßig waschen, aber schonend – Funktionsstoffe vertragen meist keinen Weichspüler.



Buch statt Tablet: Wie Sie Kinder zum Lesen motivieren

LESEN IST EINE SCHLÜSSELKOMPETENZ. UND DOCH HABEN VIELE KINDER KEINE LUST DARAUF MIT DEM RICHTIGEN VORGEHEN IST ES ABER GAR NICHT SO SCHWER, DEN SPASS AM LESEN ZU FÖRDERN – OHNE DRUCK UND ZWANG.



Beim Lesen lernen eröffnet sich Kindern eine ganz neue Welt: Wer gut lesen kann, versteht komplexe Inhalte, entwickelt Fantasie und trainiert sein Gehirn. Trotzdem fällt es vielen Kindern schwer, sich für Bücher zu begeistern. Denn die Konkurrenz durch Smartphones, Tablets und Streamingdienste ist groß. Doch wie können Eltern ihr Kind dabei unterstützen, dass es freiwillig und gerne liest? Helfen können dabei die folgenden Tipps:

1. Vorlesen als Ritual

Vorlesen ist der erste Schritt. Schon Babys lieben es, vertraute Stimmen zu hören und Bilder anzuschauen. Wer früh vorliest, weckt die Neugier seines Kindes und sorgt für eine positive Einstellung zum Lesen. Wichtig sind Rituale wie zum Beispiel eine tägliche Gute-Nacht-Geschichte. Und: Hören Sie mit dem Vorlesen nicht zu früh auf. Auch Grundschulkinder profitieren noch vom Vorlesen. Kinder, die schon lesen können, haben meist auch Spaß an einem gemeinsamen „Abwechselnd-Lesen“. Das stärkt nebenbei auch das Selbstvertrauen des Kindes.

2. Geduld statt Druck

„Setz dich hin und lies!“ – solche Sätze sorgen schnell für Frustration. Lesen sollte keine Strafe sein, sondern eine schöne Freizeitbeschäftigung. Doch dafür braucht es Geduld und die richtige Haltung: Bieten Sie Ihrem Kind das Lesen immer wieder an, aber ohne Zwang. Positive Erfahrungen schaffen Motivation.

3. Interessen des Kindes berücksichtigen

Ob Dinosaurier, Pferde, Flugzeuge oder Detektivgeschichten – jedes Kind hat eigene Interessen. Lassen Sie Ihr Kind lesen, was es interessiert. Dazu müssen Sie nicht bergeweise Bücher kaufen. Büchereien bieten eine große Auswahl bei niedrigen Kosten.

4. Nicht nur Bücher zählen

Es muss nicht immer ein Buch sein. Auch Comics oder Magazine bieten Lesestoff. Und sie erleichtern häufig den Einstieg, weil sie kurze Texte mit Bildern kombinieren. Lassen Sie Ihr Kind unbedingt mitentscheiden, was es lesen möchte. Auch Texte im Alltag bieten Lese-Gelegenheiten: Lassen Sie Ihr Kind zum Beispiel das Rezept beim Kochen oder Schilder auf dem Schulweg vorlesen. So wird Lesen ein natürlicher Teil des Alltags – ganz ohne Druck.

5. Die richtige Umgebung

Lesen braucht Konzentration. Schaffen Sie Ihrem Kind einen ruhigen, gemütlichen Platz mit guter Beleuchtung. Zum Beispiel eine kuschelige Leseecke mit Sitzsack im Kinderzimmer.

6. Vorbild sein

Wer möchte, dass sein Kind liest, sollte ein Vorbild sein und selbst zum Buch greifen. Legen Sie das Smartphone beiseite und zeigen Sie, dass Lesen Spaß macht. Noch besser: gemeinsam lesen und danach über die Geschichte sprechen.





Eisschwimmen: Wie gesund ist der nasse Kälteschock?

EISBADEN LIEGT IM TREND: ES SOLL DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN, DAS HERZ TRAINIEREN UND SOGAR BEIM ABNEHMEN HELFEN. DOCH DER SPRUNG INS KALTE WASSER BIRGT AUCH RISIKEN.

Baden bei unter fünf Grad Wassertemperatur: Darum geht es beim „Eisschwimmen“. Was für Außenstehende wie eine Mutprobe aussieht, hat erstaunlich viele Effekte: Beim Kontakt mit kaltem Wasser ziehen sich Hautgefäße reflexartig zusammen. Der Körper schaltet in den Überlebensmodus, Blut wird in die Körpermitte gepumpt, Herz und Lunge arbeiten auf Hochtouren. Nach dem Verlassen des Wassers erweitern sich die Gefäße wieder, was wie ein Intervalltraining für das Herz-Kreislauf-System wirkt.

Eine Studie der Universität Zürich aus dem Jahr 2020 zeigte: Bei regelmäßiger Training verbessert Eisschwimmen die Durchblutung, den Blutdruck und den Ruhepuls. Auch das Immunsystem reagiert auf die wechselnde Kälte mit erhöhter Aktivität. Entzündungsmarker im Blut sinken, ebenso wie das Risiko von Infekten.

Gut für Haut und Psyche

Wer regelmäßig badet, profitiert auch psychisch: Die Ausschüttung von Adrenalin, Endorphinen und Serotonin sorgt für euphorische Hochgefühle – oft schon nach wenigen Sekunden im Wasser. Eine finnische Studie aus dem Jahr 2004 zeigte: Winterschwimmer fühlten sich nach vier Monaten deutlich stressresistenter, aktiver und sogar kreativer als ihre nicht-badenden Vergleichsgruppen.

Auch körperlich verändert sich der Mensch im Eiswasser: Studien zufolge wird beim Eisbaden das sogenannte braune Fett im Körper aktiviert. Im Gegensatz zum „normalen“ weißen Fett speichert es keine Energie, sondern wandelt Kalorien in Wärme um. Der Körper verbraucht also Energie.

Und das lässt das ungeliebte weiße Körperfett schmelzen. Das verbessert nicht nur die Figur, sondern auch den Stoffwechsel. Außerdem wirkt kaltes Wasser wie ein Frischekick für die Haut: Die Poren ziehen sich zusammen, Entzündungen werden gehemmt und das Gesicht wirkt reiner und rosig.

Risiken nicht unterschätzen

So faszinierend die positiven Effekte sind, so gefährlich kann Eisbaden werden – vor allem für Untrainierte oder Menschen mit Vorerkrankungen. Ihnen droht ein Kälteschock: Die Blutgefäße ziehen sich ruckartig zusammen, das Herz muss gegen enormen Widerstand pumpen. Das kann zu Herzrhythmusstörungen, Bewusstlosigkeit oder sogar Herzstillstand führen. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, Asthma oder Gefäßkrankheiten sollten daher lieber auf das eiskalte Abenteuer verzichten.

Richtig vorbereitet ins Eiswasser

Wer sicher baden will, muss sich vorbereiten, am besten beginnend mit einem ärztlichen Check-up. Wechselduschen und Atemübungen können helfen, den Körper langsam an Kälte zu gewöhnen. Wichtig: Niemals allein baden und nur langsam ins Wasser steigen. Zwei Minuten im kalten Wasser reichen für Anfänger völlig aus – Profis schaffen bis zu fünf.

Und nach dem Eisbad gilt: Mütze aufsetzen, dick einpacken und bewegen! Das hilft beim Wiederaufwärmen.



Jobsuche 4.0: Arbeitssuche mit KI und Online-Netzwerken

NIE WAR ES EINFACHER – UND ZUGLEICH HERAUSFORDERNDER – EINEN NEUEN JOB ZU FINDEN. DIGITALE PLATTFORMEN REVOLUTIONIEREN DIE JOBSUCHE. DOCH HINTER ALGORITHMEN UND KÜNSTLICHER INTELLIGENZ VERBERGEN SICH NEUE DYNAMIKEN, DIE CHANCEN UND RISIKEN MIT SICH BRINGEN.

Die klassische Bewerbungsmappe wirkt heute fast wie ein Relikt aus vergangenen Zeiten. Digitale Plattformen wie LinkedIn, XING, Indeed oder StepStone haben den Arbeitsmarkt revolutioniert. Statt monatelanger Bewerbungsma-rathons reichen heute oft wenige Klicks – oder ein gut ge-pflegtes Online-Profil. Die moderne Jobsuche bietet ganz neue Möglichkeiten. Doch sie bringt auch neue Herausfor-derungen mit sich: vom „gläsernen Bewerber“ bis zum KI-gesteuerten Auswahlprozess.

Algorithmen statt Anschreiben

Moderne Jobbörsen setzen auf intelligente Matching-Ver-fahren. Algorithmen analysieren Lebensläufe, Skills und Suchverhalten – und empfehlen passende Stellen. Laut einer Studie von McKinsey aus dem Jahr 2023 nutzen inzwischen rund 70 Prozent der großen Unternehmen automati-sierte Tools zur Vorauswahl von Bewerberprofilen. Wer sich nicht auf diese neue Logik einstellt, läuft Gefahr, unsicht-bar zu bleiben. Relevante Keywords im Lebenslauf, ein gut strukturiertes Profil und kontinuierliche Aktivität sind heute wichtiger denn je.

Sichtbarkeit durch Netzwerke und KI

Neben klassischen Jobbörsen gewinnen soziale Karriere-netzwerke mehr und mehr an Bedeutung. Das Netzwerk LinkedIn zählt nach eigenen Angaben mehr als 850 Millio-nen Mitglieder weltweit (Stand: Juli 2025) – und wird längst nicht mehr nur zum Netzwerken genutzt. Viele Unterneh-men schreiben Stellen ausschließlich auf solchen Netzwer-ken aus oder rekrutieren dort aktiv ihre Mitarbeitenden.

Eine starke digitale Präsenz kann somit zum entscheiden-den Karrierefaktor werden. Soft Skills, Persönlichkeit und Interessen lassen sich hier weitaus differenzierter darstel-ten als in einem Standardlebenslauf. Und: Mithilfe von KI-Assistenten wie ChatGTP kann man Lebenslauf, Anschrei-ben und Bewerbungsfoto mit wenigen Klicks optimieren.

Sensible Informationen

So viele Chancen die digitale Jobsuche bietet, so groß sind auch ihre Schattenseiten. Die Abhängigkeit von Plattfor-men kann dazu führen, dass persönliche Kontakte oder in-dividuelle Stärken in der Vorauswahl keine Rolle mehr spie-len. Laut der Organisation AlgorithmWatch zeigen Studien zudem, dass algorithmische Entscheidungen – etwa bei der Sortierung von Bewerbungen – zu Diskriminierung führen können. Auch Datenschutz ist ein heikles Thema: Bewerber-profile und sensible Informationen sind in Karrierenetzwer-ken oft einsehbar.

Chancen für Quereinsteiger – oder mehr Konkurrenz?

Online-Plattformen eröffnen neue Wege: Wer etwa als Quereinsteiger oder Berufsrückkehrer auf den Markt tritt, kann gezielter nach passenden Angeboten suchen. Gleich-zeitig wächst die Konkurrenz. Denn KI-basierte Matching-Systeme machen internationale Bewerbungen einfacher – und damit den Markt globaler. Für Arbeitssuchende be-deutet das: ständige Weiterbildung, digitale Souveränität und Anpassungsfähigkeit sind gefragt. Ganz im Sinne ei-nes lebenslangen Lernens.

Klimaanpassung: Wälder für die Zukunft

DER KLIMAWANDEL BRINGT WÄLDER WELTWEIT AN IHRE GRENZEN: HITZE, DÜRRE UND SCHÄDLINGE SETZEN VIELEN BAUMARTEN ZU. MIT GEZIELTEN ANPASSUNGSMASSNAHMEN SOLLEN WÄLDER DAHER WIDERSTANDSFÄHIGER UND FIT FÜR DIE ZUKUNFT GEMACHT WERDEN.

Der Klimawandel bedroht Wälder weltweit: Intensivere und länger andauernde Hitze- und Dürreperioden schwächen Bäume, machen sie anfällig für Schädlingsbefall und verschieben ökologische Standortbedingungen. Besonders Monokulturen wie Fichte, Buche oder Kiefer reagieren empfindlich auf Klimaschwankungen. Hinzu kommt, dass sich viele Baumarten nicht schnell genug an neue Klimabedingungen anpassen, um mit dem Tempo der globalen Erwärmung mitzuhalten. Laut dem Waldzustandsbericht des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) von 2024 ist nur noch jeder fünfte Baum in Deutschland gesund.

Welche Maßnahmen helfen?

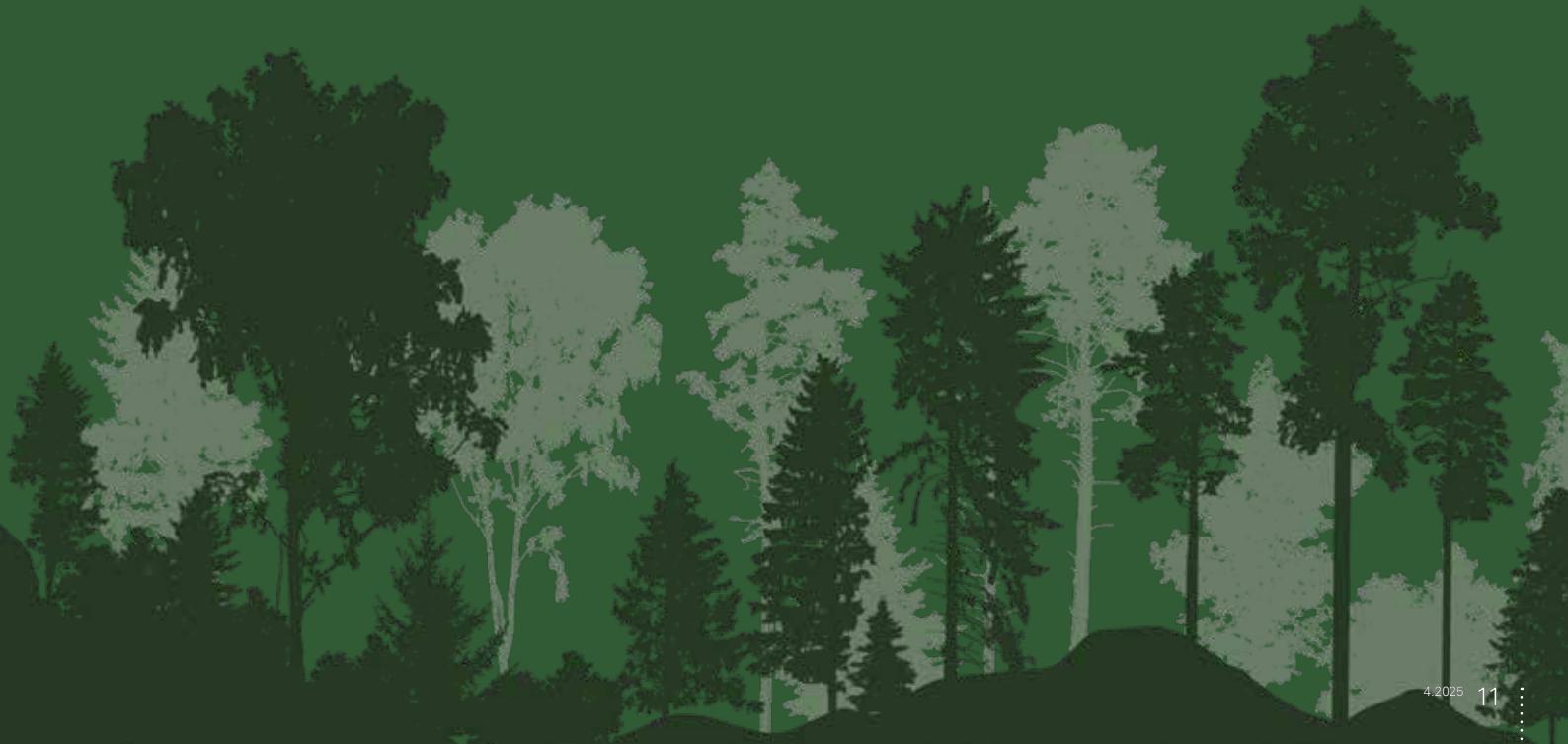
Die Anpassung von Wäldern an den Klimawandel ist auch für den Menschen von großer Bedeutung. Denn nur so lässt sich die Widerstandsfähigkeit der Bäume erhöhen und wichtige Funktionen wie Wasser- und CO₂-Speicherung können erhalten bleiben. Fachleute empfehlen, auf artenreiche Mischwälder zu setzen statt auf Monokulturen. Denn Mischwälder, bestehend aus verschiedenen Laub- und Nadelbaumarten, kommen mit wechselhaften Klimabedingungen besser zurecht. Ihre unterschiedlichen Eigenschaften – von tiefreichenden Wurzeln bis zu unterschiedlichen Blättern – verbessern die Wasserspeicherung, verringern die Erosionsgefahr und erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegenüber Schädlingen. Auch klimaresiliente Baumarten, wie etwa Esskastanie, Douglasie oder Traubeneiche, können Wälder resistenter gegen den Klimawandel machen.

Internationale Initiativen

Auf globaler Ebene wird intensiv an Lösungen gearbeitet, um Wälder an den Klimawandel anzupassen und gleichzeitig ihre Schutzfunktion zu erhalten. Die Europäische Union setzt dabei mit ihrer Waldstrategie 2030 und der Biodiversitätsstrategie auf nachhaltige Forstwirtschaft, Aufforstung und klimaresiliente Baumarten. Parallel dazu läuft die UN-Dekade für Ökosystem-Restauration, die Länder weltweit dazu aufruft, degradierte Landschaften – darunter auch große Waldflächen – wiederherzustellen. In Afrika zielt die Initiative AFR100 darauf ab, über 100 Millionen Hektar Wald aufzuforsten. Und das internationale Wald- und Klimaschutzprogramm REDD+ soll über finanzielle Anreize die Abholzung von Wäldern begrenzen und die Wiederaufforstung fördern.

Kranke Wälder, hohe Kosten

Ohne klimatische Anpassung drohen nicht nur Verluste in puncto Biodiversität und Klimaschutz, sondern auch hohe Kosten. Der Heinrich-Böll-Stiftung zufolge würde der Klimawandel ohne entsprechende Maßnahmen Deutschland bis 2050 zwischen 280 und 910 Milliarden Euro kosten. Wichtig sind daher vielfältige, nachhaltige und global abgestimmte Strategien. Damit die Umwelt besser geschützt wird und die Wälder ihre Rolle als Klimapuffer und Lebensgrundlage auch in Zukunft erfüllen können.



Queere Menschenrechte: Ein Kampf um Anerkennung

FÜR VIELE LESBISCHE, SCHWULE, BISEXUELLE, TRANS UND INTERGESCHLECHTLICHE MENSCHEN (LGBTI+) SIND DISKRIMINIERUNG, AUSGRENZUNG UND GEWALT NOCH IMMER TRAURIGE REALITÄT. DOCH IN VIELEN LÄNDERN GIBT ES POLITISCHE FORTSCHRITTE – AUCH IN DEUTSCHLAND.

Menschen, die sich als lesbisch, schwul, bisexuell, trans oder intergeschlechtlich (LGBTI+) identifizieren, sind weltweit mit großen Herausforderungen konfrontiert. Laut Amnesty International gehören Diskriminierung, Ausgrenzung und sogar Gewalt für viele zum Alltag. Zwar haben einige Länder wichtige Fortschritte erzielt – etwa durch die Einführung der Ehe für alle, Antidiskriminierungsgesetze oder verbesserten Rechtsschutz für trans- und intergeschlechtliche Personen. Doch überall auf der Welt erleben LGBTI+ nach wie vor gesellschaftliche Ausgrenzung.

Was bedeutet LGBTI+?

Die Abkürzung LGBTI+ steht für **lesbisch, gay/schwul, bisexuell, trans und intergeschlechtlich**, das Pluszeichen umfasst weitere Identitäten wie pansexuell, asexuell, queer oder nicht-binär. Während im deutschen Sprachraum oft **LSBTI** verwendet wird, ist international die Bezeichnung **LGBTI** oder **LGBTQ** üblich.

Sexuelle Orientierung vs. Geschlechtsidentität

Zwei zentrale Begriffe, die oft missverstanden werden, sind sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität. Dabei haben die Begriffe ganz unterschiedliche Bedeutungen:

- **Sexuelle Orientierung** beschreibt, zu welchen Menschen man sich emotional oder sexuell hingezogen fühlt.
- **Geschlechtsidentität** hingegen ist das innere Empfinden des eigenen Geschlechts, das unabhängig vom biologischen Geschlecht bei der Geburt sein kann. Manche Menschen fühlen sich weder als Mann noch als Frau oder bewegen sich zwischen den Geschlechtern.

Fortschritte – aber nicht überall

Während einige Staaten mit Antidiskriminierungsgesetzen, Eheöffnung und Selbstbestimmungsrechten auf Gleichstellung setzen, werden LGBTI in vielen Regionen noch immer unterdrückt. Amnesty International zufolge sind gleichgeschlechtliche Beziehungen in 64 Ländern weltweit strafbar (Stand: Dezember 2024). In einigen – darunter Iran, Saudi-Arabien, Jemen, Brunei und Uganda – droht sogar die Todesstrafe.

Deutschland im europäischen Vergleich

Europa gilt als Vorreiter in puncto Gleichstellungsrechte, doch die Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern sind groß. Die „Rainbow Map“ der Organisation ILGA-Europa zeigt, wie gut die einzelnen Staaten die Menschenrechte und Gleichstellung von LGBTI-Personen durch ihre Gesetze und ihre Politik gewährleisten. Spitzenreiter des Rankings ist – wie bereits in den Jahren zuvor – Malta, gefolgt von Belgien und Island. Deutschland verbesserte sich im Jahr 2025 auf Rang acht von 49 Ländern – ein Sprung von Platz elf im Vorjahr. Seinen Aufstieg in der Rainbow Map verdankt Deutschland vor allem dem neuen Selbstbestimmungsgesetz, das trans und nicht-binären Menschen seit November 2024 eine vereinfachte Änderung ihres Geschlechtseintrags ermöglicht. Neben Deutschland gibt es diese Form der Selbstbestimmung in Europa bisher nur in elf weiteren Ländern, darunter Belgien, Spanien und Norge.

Menschenrechte sind nicht verhandelbar

Trotz rechtlicher Fortschritte ist die gesellschaftliche Akzeptanz noch lange nicht überall angekommen. Die Gewalt gegen queere Menschen steigt in vielen Regionen, auch in Europa. Viele fordern daher nicht nur Gesetze, sondern einen echten Kulturwandel – hin zu mehr Bildung, Aufklärung und eine konsequente Strafverfolgung von Hassverbrechen. Denn eins ist klar: LGBTI-Rechte sind Menschenrechte. Ihr Schutz ist keine Frage politischer Stimmungslagen, sondern eine Verpflichtung aller Staaten.

Die aktuelle Rainbow Map finden Sie unter diesem QR-Code:





Fünf Dinge, die Sie sympathisch machen

DIE KUNST DES ERSTEN EINDRUCKS LÄSST SICH ERLERNEN. WIE SIE ANDERE INNERHALB VON SEKUNDEN FÜR SICH GEWINNEN...

Ob im Bewerbungsgespräch, beim ersten Date oder auf einer Familienfeier: In wenigen Sekunden entscheiden wir, ob uns jemand sympathisch ist – oder eben nicht. Die gute Nachricht: Sympathie ist kein Zufallsprodukt, sondern lässt sich gezielt beeinflussen. Psychologische Studien zeigen, dass es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die unser Gegenüber sofort positiv wahrnimmt. Die folgenden Tipps zeigen, wie Sie auf andere sympathischer wirken, ganz ohne sich zu verstellen.

1. Lächeln – aber ehrlich

Ein echtes Lächeln ist der Türöffner für jede zwischenmenschliche Begegnung. Es signalisiert Offenheit, Freundlichkeit und Interesse. Psychologinnen und Psychologen sprechen hier vom „Duchenne-Lächeln“ – erkennbar an den kleinen Fältchen um die Augen. Ein aufgesetztes Lächeln hingegen kann schnell als unehrlich wahrgenommen werden.

Tipp: Denken Sie beim Lächeln an etwas Positives. Das aktiviert automatisch die richtigen Muskeln und Ihr Gesicht strahlt authentische Wärme aus.

2. Blickkontakt: Die richtige Dosis zählt

Menschen, die ihrem Gegenüber regelmäßig, aber nicht starr in die Augen sehen, wirken vertrauenswürdig und aufmerksam. Studien zeigen: Rund 60 bis 70 Prozent Blickkontakt während eines Gesprächs gelten als angenehm. Zu wenig Blickkontakt wirkt unsicher, zu viel kann einschüchternd sein.

Tipp: Schauen Sie während des Gesprächs nicht ständig weg oder aufs Handy. Ein bewusster Blick signalisiert Wertschätzung – und lässt Sie sofort zugänglicher wirken.

3. Spiegeln – ohne zu imitieren

Unbewusst neigen wir dazu, die Körpersprache unseres Gegenübers zu spiegeln. Wer das gezielt und dezent einsetzt, schafft eine unbewusste Verbindung. Dieses sogenannte „Mirroring“ ist ein starkes Sympathie-Signal, das Nähe und Vertrautheit erzeugt.

Tipp: Achten Sie auf Gestik, Mimik oder Haltung Ihres Gesprächspartners – und passen Sie sich behutsam an. Ein ähnlicher Tonfall oder ein entspanntes Lächeln können Wunder wirken.

4. Interesse zeigen – aktiv zuhören

Sympathisch ist, wer sich für andere interessiert. Statt selbst viel zu reden, stellen Sie lieber offene Fragen, die dem Gegenüber Raum für ausführliche Antworten lassen, und hören Sie aufmerksam zu.

Tipp: Ein Nicken, kurze Bestätigungen („Verstehe“, „Das klingt spannend“) oder Rückfragen zeigen, dass Sie wirklich dabei sind. Das macht einen aufgeschlossenen und freundlichen Eindruck.

5. Sich selbst nicht zu ernst nehmen

Menschen, die über sich lachen können, wirken entspannt, menschlich und zugänglich. Ein kleiner Versprecher oder ein Missgeschick müssen Ihnen nicht peinlich sein. Im Gegen teil: Eine Prise Selbstironie baut Barrieren ab und macht uns nahbarer.

Tipp: Erzählen Sie ruhig mal von einer kleinen Panne oder einem witzigen Erlebnis. Das zeigt: Sie sind authentisch. Und das macht Sie sympathisch.



Die vier Phasen der Wechseljahre

MIT ETWA MITTE 40 SETZEN BEI DEN MEISTEN FRAUEN DIE ERSTEN SYMPTOME DER WECHSELJAHRE EIN. DOCH WAS GENAU PASSIERT IN DIESER ZEIT? WELCHE BESCHWERDEN KÖNNEN AUFTREten – UND WIE LASSEN SIE SICH BEHANDELN?

Frauen haben von Geburt an etwa ein bis zwei Millionen Eizellen. Ab der Pubertät, mit dem Einsetzen der ersten Monatsblutung, reift in jedem Zyklus jeweils eine Eizelle in einem sogenannten Follikel heran und wird beim Eisprung freigesetzt. Etwa 30 Jahre lang läuft dieser Prozess weitgehend regelmäßig ab. Doch irgendwann beginnt der natürliche Eizellenvorrat zu schrumpfen – eine Entwicklung, die eine tiefgreifende hormonelle Umstellung einleitet. Diese Übergangsphase im Leben einer Frau wird als Wechseljahre oder Klimakterium bezeichnet. Medizinerinnen und Mediziner gliedern diesen Prozess in vier Phasen, die jede Frau individuell erlebt – in unterschiedlicher Intensität und zu unterschiedlichen Zeitpunkten:

1. Phase: Prämenopause: Die ersten Anzeichen

Die Prämenopause beginnt oft früher als gedacht, manchmal schon Ende 30 oder Anfang 40. In dieser Phase reifen die Eizellen nicht mehr zuverlässig, der Progesteronspiegel beginnt langsam zu sinken. Typisch sind unregelmäßige Monatszyklen, leichte Stimmungsschwankungen oder Brustspannen. Viele Frauen erkennen die beginnenden hormonellen Veränderungen in dieser Phase noch gar nicht als Vorboten der Wechseljahre.

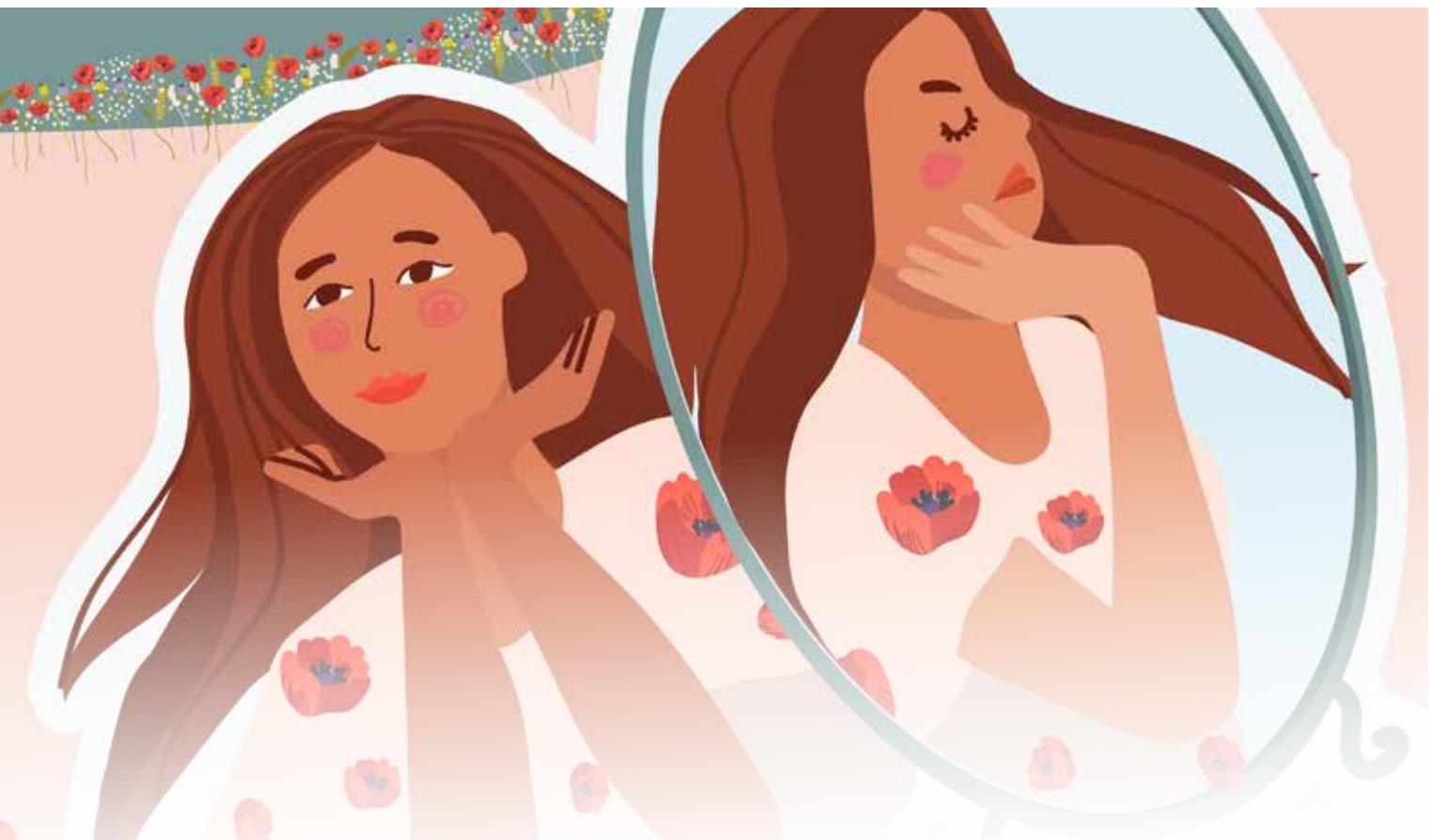
2. Phase: Perimenopause: Der Körper im hormonellen Ausnahmezustand

Zwischen 45 und 50 Jahren beginnt bei den meisten Frauen die Perimenopause. Sie umfasst das Jahr vor und nach der Menopause – also der allerletzten Regelblutung. In dieser Phase wird der Eisprung unregelmäßiger, Östrogen und Progesteron schwanken stark. Das führt zu den typischen Beschwerden: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Scheidentrocknen, Gewichtszunahme – vor allem am Bauch –, Stimmungstiefs, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsprobleme. Rund ein Drittel aller Frauen leidet in dieser Phase unter besonders starken Symptomen.

3. Phase: Menopause: Ende der Fruchtbarkeit

Die Menopause ist medizinisch der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Sie wird rückblickend festgestellt, wenn zwölf Monate lang keine Blutung mehr aufgetreten ist. Im Durchschnitt geschieht das im Alter von etwa 52 Jahren. Die Eierstöcke stellen ihre Funktion ein, eine Schwangerschaft ist nun nicht mehr möglich.





4. Phase: Postmenopause: Veränderungen im Hormonhaushalt

In der Postmenopause, die auf die Menopause folgt und bis etwa zum 60. Lebensjahr andauert, pendelt sich der Hormonhaushalt langsam neu ein – allerdings auf einem dauerhaft niedrigeren Niveau. Beschwerden wie Scheidentrockenheit oder Hautveränderungen können in dieser Zeit weiterhin auftreten oder sich verstärken. Zudem steigt das Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Probleme.

Behandlungsmöglichkeiten – was hilft wirklich?

Nicht jede Frau, die unter Wechseljahresbeschwerden leidet, benötigt eine medizinische Behandlung. Oft helfen schon einfache Veränderungen im Lebensstil, zum Beispiel eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie Methoden zur Stressreduktion wie Yoga oder Achtsamkestraining. Außerdem gibt es die folgenden Möglichkeiten, um Beschwerden in den Wechseljahren zu lindern:

Pflanzliche Präparate:

- Mönchspfeffer, Johanniskraut oder Traubensilberkerze können bei leichten Beschwerden helfen.
- Sogenannte Phytoöstrogene (z. B. aus Soja) wirken östrogenähnlich, ihre Wirksamkeit ist jedoch individuell unterschiedlich.

Hormontherapie:

- Bei starken Beschwerden kann eine individuell abgestimmte Hormonbehandlung sinnvoll sein.
- Eine Hormontherapie ersetzt die fehlenden Östrogene und/oder Gestagene, birgt aber auch Risiken, z. B. für Thrombosen oder Brustkrebs.
- Wichtig ist eine genaue Risiko-Nutzen-Abwägung der Hormontherapie durch die Gynäkologin oder den Gynäkologen.

Medizinische Behandlungen bei Folgeerkrankungen:

- Osteoporose-Prophylaxe: Knochendichthymessung, Kalzium, Vitamin D, ggf. Medikamente
- Behandlung von Depressionen oder Angstzuständen: durch Psychotherapie oder Medikamente
- Unterstützung bei Scheidentrockenheit: durch lokale Östrogenpräparate oder pflegende Gele

Individueller Neustart

Auch wenn die Wechseljahre noch immer häufig tabuisiert werden – das Klimakterium ist kein Krankheitsbild, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt. Zwar markieren die Wechseljahre das Ende der Fruchtbarkeit, aber sie bedeuten nicht das Ende von Vitalität, Lebensfreude oder Sexualität. Wer seine Symptome kennt, sich informiert und gegebenenfalls Unterstützung sucht, kann gut durch diese Zeit kommen. Und für viele Frauen gilt: Nach der Hormon-Achterbahnfahrt kehrt nicht nur der innere Frieden zurück. Es beginnt auch ein ganz neues Kapitel.

Winterblues? So kommen Sie gut gelaunt durch graue Tage

WENN DIE TAGE IM WINTER KURZ, GRAU UND TRÜB SIND, DRÜCKT DAS VIELEN MENSCHEN AUFS GEMÜT. DOCH WARUM KOMMT ES ZUM „WINTERBLUES“? UND WAS HILFT DAGEGEN?

Wer sich an nasskalten Tagen schlapp und antriebslos fühlt, ist nicht allein: Laut einer Umfrage des Statistikportals Statista in Zusammenarbeit mit YouGov aus dem Jahr 2020 sind 59 Prozent der Deutschen zumindest gelegentlich vom sogenannten „Winterblues“ betroffen (s. Grafik). Frauen leiden demnach etwas häufiger darunter als Männer.

Wie macht sich ein Winterblues bemerkbar?

Typisch für einen Winterblues sind anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung. Viele Betroffene kommen morgens kaum aus dem Bett, fühlen sich schlapp und haben wenig Energie. Auch die Stimmung ist gedrückt. Hinzu kommt: In der dunklen Jahreszeit steigt oft die Lust auf Süßes und kohlenhydratreiche Lebensmittel – was nicht selten ein paar Extra-Kilos auf die Waage bringt.

Im Gegensatz zu einer Depression wechseln die Stimmungslagen bei einem Winterblues: Es gibt auch Tage ohne Stimmungstiefs. Halten die Symptome jedoch länger als zwei Wochen am Stück an, kann eine saisonal bedingte Depression (SAD) dahinterstecken. In diesem Fall sollte man sich ärztlich beraten lassen.

Warum entsteht der Winterblues?

Hauptverursacher eines Winterblues ist der Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit. Weil im Vergleich zum Sommer deutlich weniger Sonnenlicht auf Haut und Augen trifft, schüttet der Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus – Müdigkeit und ein gesteigertes Schlafbedürfnis sind die Folge. Gleichzeitig sinkt die Produktion von Serotonin, dem „Glückshormon“. Das drückt zusätzlich auf die Stimmung.

Was hilft gegen den Winterblues?

Raus ins Tageslicht

Auch wenn es grau und trüb ist: Gehen Sie täglich mindestens 30 Minuten nach draußen. Selbst schwaches Tageslicht kurbelt den Serotonin-Spiegel an, verbessert die Laune und bringt den Melatonin-Haushalt ins Gleichgewicht.

Auch Lichttherapie-Lampen können helfen. 30 Minuten „Licht tanken“ pro Tag im Abstand von rund 80 Zentimetern unterstützen den Körper dabei, den Hormonhaushalt zu stabilisieren. Aber Achtung: Solarien haben nicht denselben Effekt: Sie arbeiten mit UV-Licht, das zwar die Haut, nicht aber die Augen stimuliert.





Bewegung tut gut

Sport ist ein bewährter Stimmungsaufheller: Bei körperlicher Aktivität schüttet das Gehirn Glücksbotenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aus. Sie steigern das Wohlbefinden, senken Stresshormone und geben neue Energie. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung von moderater Intensität.

Soziale Kontakte pflegen

Im Winter machen es sich viele am liebsten zu Hause gemütlich. Aber soziale Kontakte und Treffen sind auch in der kalten Jahreszeit wichtig. Positive Erlebnisse und der Austausch mit anderen Menschen heben die Stimmung und beugen dem Winterblues vor. Also: Verabreden Sie sich zum Spaziergang, zum Essen, zum Kinoabend oder machen Sie gemeinsam Sport. Das vertreibt die schlechte Laune garantiert.

Wellness-Tage einlegen

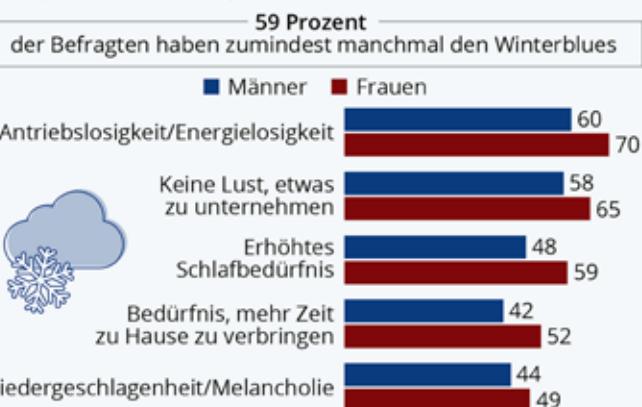
Auch ein Wellness-Tag kann unsere Stimmung im Winter aufhellen. Gehen Sie ins Thermalbad oder in die Sauna und lassen Sie einfach mal die Seele baumeln. Das geht auch bei einer wohltuenden Wellness-Massage oder einem ausgiebigen Schaumbad.

Hobbys und Musik genießen

Für Ruhe und Entspannung kann außerdem ein Hobby sorgen. Probieren Sie doch mal eine neue Sportart aus oder versuchen Sie sich im Basteln, Heimwerkern, Häkeln oder Stricken. Das gibt Ihnen das Gefühl, etwas Neues geschafft zu haben. Auch Musik kann die Laune heben. Schalten Sie einfach Ihren Lieblingssong ein und tanzen oder singen Sie mit. So bekommen Sie neue Motivation und die hilft Ihnen auch über den Winterblues hinweg.

Mehr als jeder Zweite hat den Winterblues

Symptome der Befragten, die unter Winterblues leiden (in %)



Basis: 2.072 Befragte (ab 18 Jahren), von denen sich 1.231 im Winter zumindest manchmal trübsinniger fühlen, in Deutschland; 24.-27.01.2020
Quelle: YouGov



Schon gewusst?

DIE WISSENSCHAFT BRINGT IMMER WIEDER INTERESSANTE UND ÜBERRASCHENDE ERKENNTNISSE HERVOR. ZUM BEISPIEL DIESE...

Neue Hoffnung für Blinde und Herzkranke durch Licht

Ein Forschungsteam der Universitätsmedizin Göttingen hat ein künstliches Protein entwickelt, das auf Lichtimpulse reagiert und gezielt Zellen steuern kann – ein innovativer Ansatz der sogenannten Optogenetik. Dabei werden lichtempfindliche Proteine genutzt, um die Aktivität von Nerven- und Muskelzellen gezielt zu steuern. Damit könnten in Zukunft Seh- und Hörfunktionen bei blinden oder tauben Menschen wiederhergestellt sowie Herzrhythmusstörungen behandelt werden. Die Forschungsergebnisse wurden im Fachjournal *Nature* veröffentlicht. Zur Studie geht's hier:



Menschliches Erbgut detaillierter entschlüsselt als je zuvor

Forschungsteams aus Düsseldorf und Seattle haben in zwei Studien mithilfe neu sequenziertener Genome den bislang umfassendsten Einblick in das menschliche Erbgut gewonnen. Dabei wurden zahlreiche zuvor unbekannte genetische Varianten entdeckt, die etwa den Stoffwechsel, das Immunsystem und das Krebsrisiko beeinflussen. Die Ergebnisse helfen, die Mechanismen der menschlichen Genomvariationen und die genetischen Ursprünge vieler Krankheiten besser zu verstehen. Außerdem sind sie ein wichtiger Schritt hin zu einer personalisierten, also auf jeden Einzelnen zugeschnittenen Medizin. Ihre Ergebnisse haben die Forschenden im Fachmagazin *Nature* publiziert. Die Studien sind unter diesen QR-Codes zu finden:



Klimawandel senkt Milchproduktion weltweit

Forscher der University of Chicago haben in einer neuen Studie nachgewiesen, dass steigende Temperaturen infolge des Klimawandels die Milchproduktion von Kühen deutlich verringern. Bereits ein einzelner heißer Tag führt demnach zu einem drastischen Rückgang der Milchmenge, die sich erst nach etwa zehn Tagen wieder normalisiert. Die Untersuchung basiert auf Daten israelischer Milchfarmen und zeigt: Ohne Gegenmaßnahmen könnte die weltweite Milchproduktion bis 2055 um etwa vier Prozent zurückgehen. Besonders betroffen wären die zehn größten Milchproduktionsländer, darunter die USA, Indien und Brasilien. Die Studie wurde im Fachjournal *Science Advances* veröffentlicht.

Hier geht's zur Studie:



Wintermenü

Fenchelsalat mit
Orangen

Schweizer Käsefondue

Pistazienpudding



Fenchelsalat mit Orangen

1	Zwiebel(n)
4	Orange(n)
	Öl (Olivenöl)
	Aceto balsamico
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Den Fenchel so schneiden, dass sich schmale Streifen ergeben. Die Zwiebel schneiden und zum Fenchel geben. Mit Olivenöl und Aceto balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Min. ziehen lassen. Fenchel auf einen Teller geben, mit Orangenspalten und dem Fenchel platzieren.



Schweizer Käsefondue

2	Baguette(s), in Stücke geschnitten
300 g	Gruyère, fein geriebener
300 g	Emmentaler fein geriebener
1	Knoblauchzehe, erst halbiert und dann durchgepresst
300 ml	Weißwein
1 EL	Speisestärke
2 EL	Kirschwasser
	Pfeffer, weißer
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	Muskat, gerieben



Zubereitung:

Den Fonduetopf mit der einen Hälfte des Knoblauchs ausreiben. Wein in den Topf gießen und bei kleiner Hitze langsam erwärmen. Ist der Wein heiß, den Käse portionsweise hineingeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe pressen und zum Käse geben. Die Speisestärke mit dem Kirschwasser verrühren, zum Käse geben und unter Rühren noch mal aufkochen lassen. Die Flamme im Rechaud entzünden. Das Fondue mit Pfeffer, Paprika und Muskat würzen. Baguettestücke auf Fonduegabeln spießen, in das Fondue eintauchen und genießen.



Pistazienpudding

200 g	Pistazienkerne
1 EL	Olivenöl
800 ml	Sojamilch
2	Eigelbe
50 g	Vanillepuddingpulver
100 g	Schlagsahne
120 g	Zucker
12	Himbeeren



Zubereitung:

Pistazienkerne rösten, dannach in einem Zerkleinerer mahlen, bis Pistazienmus entsteht, anschließend 1 EL Olivenöl hinzufügen. 100 ml Sojamilch mit dem Pistazienmus, den Eigelben und dem Vanillepuddingpulver verrühren. Die übrige Sojamilch zusammen mit der Schlagsahne und dem Zucker zusammen aufkochen, dann ganz langsam und bei stetigem Rühren die Pistazien-Masse unterrühren. Die Pudding-Masse noch 1 Minute leicht köcheln lassen, dann in die vorbereiteten Gläser füllen. Pistazienpudding 30 Minuten abkühlen lassen, anschließend für 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren jedes Glas mit Himbeeren garnieren..

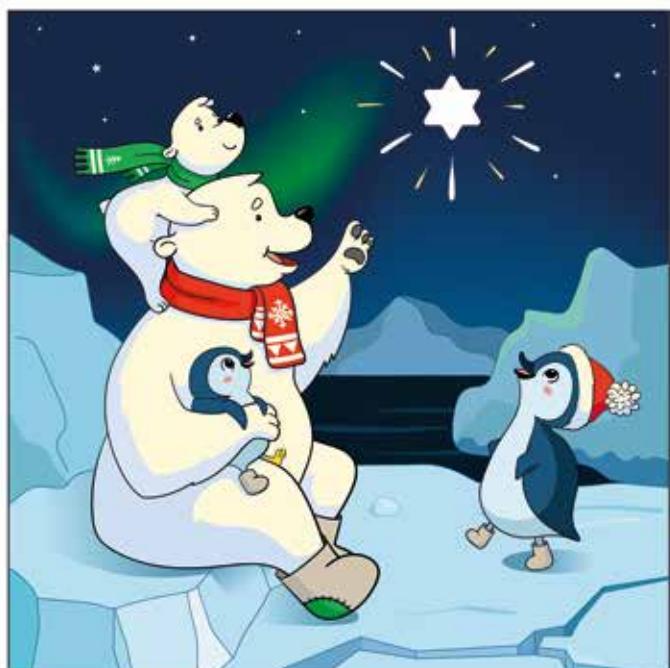
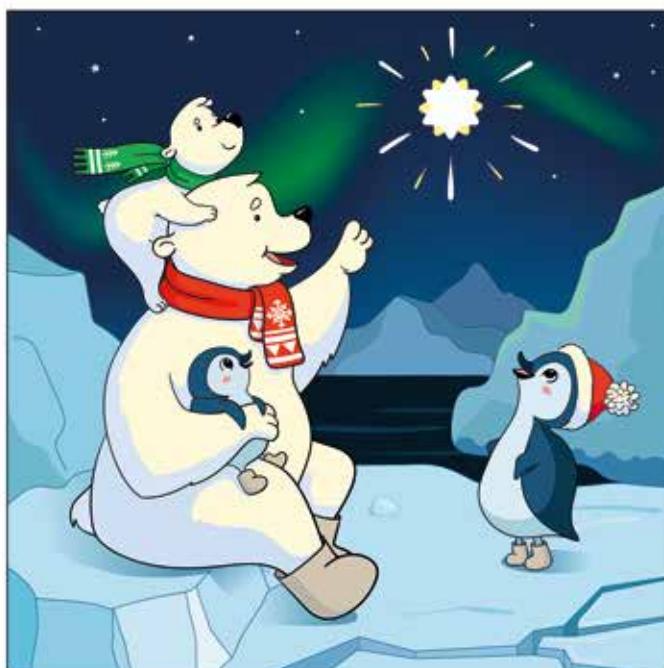
Beweisen Sie Köpfchen!

gefeierter Künstler	▼	Aufmerksamkeit, Vorsicht	Abendgesellschaft	▼	Dienststelle; Behörde	▼	Petroleumleuchte	Stromspeicher (Kzw.)	▼	Summe der Lebensjahre	▼	feuchter Wiesengrund	▼	Baustütze	▼	Ferien	Singvogel	schlafft, nachlässig
Staat in Westafrika	►				russische Hauptstadt	►						äußerlich	►					
Wunsch nach Verzeihung	►			6				Stadt am Niederrhein, in NRW	►	3				höckerloses Kamel	►	1		
	►		engl. Adelsstitel: Graf		Prahlerei	weithin hörbar	►				größte Hafenstadt Israels	Gebirge auf Kreta	►			Grundton einer Tonart		
lang-schwänziger Papagei	tierisches Milchorgan		Meeres säugetier	►				Geheimbund auf Sizilien	verheiratetes Paar	►			7				Ausspritzmundstück	
achten, anerkennen	►	5			kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft						freundlich		Bücher-, Wandbrett	►				
	►		portugiesischer Seefahrer (Vasco da)	►				Fluss durch Weimar	Kreuzinschrift	►				8	altrömische Monatsstage	früher als		
Kraftfahrzeug, Wagen	Abk. für Bundeskriminalamt				Orgelteil	►					Treibschlag (Golf, Tennis)	►						
	►	9			Schwermetall	►		4	lange, flache Holzleiste	►					griechische Sporadeninsel			
rau, grob	hügelfrei, flach	►			mittellost; bedauernswert	►					Keramik	►			2			

1 2 3 4 5 6 7 8 9

R	E	B	E	N	A	R	M	T	O	N	W	A	R	E			
D	E	R	B	B	L	E	I	L	A	T	I	E	K	O	S		
A	U	B	K	A	P	E	I	F	E	D	R	I	V	E			
E	H	R	E	N	A	M	B	R	A	E	B	O	R	D			
A	T	B	K	A	P	E	I	N	R	I	N	U					
A	U	T	O	G	A	M	A	I	N	R	I	N	U				
E	H	R	E	N	A	M	B	R	A	E	B	O	R	D			
A	A	B	B	I	T	T	E	K	L	E	V	E	L	A	M	A	
S	S	A	A	P	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U

Finde die 12 Unterschiede in den Bildern





Barmenia
Gothaer



Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



ExtraPlus ist ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia
Krankenversicherung AG. Es handelt sich um eine Kooperation nach den
Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags
erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!***



Grüne Luftverbesserer: Pflanzen für mehr Wohlbefinden

ZIMMERPFLANZEN VERSCHÖNERN NICHT NUR UNSERE WOHNRAÜME, SIE KÖNNEN AUCH DIE LUFT UND DAS RAUMKLIMA VERBESSERN. DOCH WELCHE PFLANZEN SIND DAFÜR AM BESTEN GEEIGNET?

Sie können Schadstoffe binden, die Raumluft reinigen und produzieren Sauerstoff: Manche Zimmerpflanzen sind wahre Multitalente. Durch die Photosynthese nehmen die Pflanzen das Kohlenstoffdioxid (CO₂) aus der Luft auf und verwandeln es mit Hilfe von Licht unter anderem in Sauerstoff. Je mehr Pflanzen in einem Zimmer stehen, desto mehr Sauerstoff wird freigesetzt und desto höher ist die Luftfeuchtigkeit.

Verbrauchen Pflanzen nachts Sauerstoff?

Zwar betreiben Pflanzen normalerweise tagsüber Photosynthese und produzieren dabei Sauerstoff, während sie in der Dunkelheit – wie wir Menschen – Sauerstoff verbrauchen. Doch die Mengen, die sie nachts aufnehmen, sind minimal und völlig unbedenklich. Selbst ein kleiner Urwald im Schlafzimmer könnte uns nicht ernsthaft die Luft streitig machen.

Es gibt aber auch Pflanzen, die nachts Sauerstoff freisetzen – ein Effekt, den manche Arten durch die sogenannte *Crasulacean Acid Metabolism (CAM)-Photosynthese* erzielen. Dabei öffnen die Pflanzen ihre Spaltöffnungen in der Nacht, speichern Kohlendioxid und geben gleichzeitig Sauerstoff ab. Das gilt zum Beispiel für Sukkulanten wie Kakteen oder Agaven, die sich mit dieser Art der Photosynthese besser an trockene Lebensräume anpassen. Entsprechend sind diese Pflanzen besonders gut fürs Schlafzimmer geeignet.

Auch diese grünen Gewächse sorgen für frische Luft im Schlaf:

- **Kentia-Palme (Howea forsteriana)**
Diese elegante Palme ist nicht nur pflegeleicht, sondern trägt auch zur Luftbefeuchtung bei. Sie ist ideal für größere Schlafzimmer und verleiht ein tropisches Flair.
- **Aloe Vera**
Bekannt als Heilpflanze für Hautprobleme, überzeugt Aloe Vera auch in puncto Luftqualität. Sie gibt Sauerstoff ab und benötigt kaum Pflege.
- **Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)**
Ein echter Klassiker ist der Bogenhanf: Er ist robust, genügsam und ideal für Menschen ohne „grünen Dauermen“.
- **Flamingoblume (Anthurium)**
Mit ihren auffälligen Blüten bringt sie Farbe ins Zimmer und wirkt luftreinigend. Die Flamingoblume mag helle Standorte ohne direkte Sonne.
- **Efeutute (Epipremnum aureum)**
Die Rankpflanze filtert Schadstoffe aus der Luft und ist flexibel in der Platzierung – vom Regal bis zur Hängeampel.

Also: Holen Sie sich ein Stück Natur ins Schlafzimmer – und atmen Sie tief durch.

Top Leistungen und günstiger Beitrag bei Ihrer BKK Public

Empfehlen Sie uns auch Ihrer Familie,
Freunden und Arbeitskollegen.

25 EURO für jedes neue Mitglied



<https://www.bkk-public.de/friends-family> oder QR Code nutzen

